Frühlingssalat mit Ei-Variation

Zutaten:

2 gekochte Eier · 50 g Kopfsalat · 4 Radieschen
1/2 Salatgurke · 1 Tomate · 1/2 Paprikaschote
100 g Honigmelone · 1/2 EL Olivenöl
Senf, Essig, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Radieschen, Salatgurke, Paprika und Tomate waschen und klein schneiden. Die geschälte Melone in Spalten schneiden. Aus 1/2 EL Olivenöl, 1 TL Senf, einem 1/2 TL Essig, etwas Wasser, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit Kräutern abschmecken. Die Soße über den Salat geben. Die hart gekochten Eier schälen, klein schneiden und über den Salat geben.

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Nährwerte:

Energie: 327 kcal
Eiweiß: 20 g
Kohlenhydrate: 17,2 g
Fett: 19 g

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

09-5194 IP 2A 02/09

Reis mit Gemüse

Zutaten:
1 Tasse (100 g) gekochter Reis (halber Beutel)
1 kleine Zucchini · 1/2 Aubergine · 1 Tomate
1/2 Zwiebel · 1/2 EL Rapsöl · Knoblauch
1 Tasse Gemüsebrühe · Salz · Pfeffer

Zubereitung:
Den Reis garen. Das Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel in der Pfanne an dünsten, das Gemüse hinzugeben, dann den Reis mit Salz, Pfeffer und ev. Knoblauch abschmecken.

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Nährwerte:
Energie: 220 kcal
Eiweiß: 6,6 g
Kohlenhydrate: 33 g
Fett: 6 g

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

69-5194 IP 24 02/09

Schinken-Brot

Zutaten:
2 Scheiben Vollkornbrot
1/2 EL Butter
60 g gekochter Schinken
4 TL Meerrettich · Gurke

Zubereitung:
Die Brotscheiben mit Butter bestreichen. Das Brot jeweils mit einer Scheibe gekochten Schinken und Gurkenscheiben belegen. Den Meerrettich nach belieben darüber geben.

Zubereitungszeit:
ca. 5 Minuten

Nährwerte:
Energie: 268 kcal
Eiweiß: 7 g
Kohlenhydrate: 38 g
Fett: 9,5 g

09-5194 IP 2A 02/09

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Kohlrabi-Cremesuppe

Zutaten:
1 mittelgroßer Kohlrabi · 100 ml Wasser
1 TL Gemüsebrühe · 1 EL Crème Schmand
Pfeffer, Salz, Muskat

Zubereitung:
Kohlrabi schälen, in kleine Stücke schneiden und in ca. 100 ml Gemüsebrühe etwa 20 Min. garen. Alles durch den Mixer (Pürierstab) geben und mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken. Crème Schmand unterziehen.

Tipp:
Die Suppe mit geschnittenem Grün bestreuen.

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Nährwerte:
Energie: 90 kcal
Eiweiß: 3,5 g
Kohlenhydrate: 4,7 g
Fett: 6,3 g

09-5194 IP 2A 02/09

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Zucchinisuppe

Zutaten:
1 kleine Zucchini (150 g) · 1/2 Zwiebel
200 ml Wasser · 1 TL Gemüsebrühe
1 EL Crème Schmand · Pfeffer, Salz, Petersilie

Zubereitung:
Zucchini waschen und putzen, in Stücke schneiden. Die Zwiebel würfeln. Beides in Gemüsebrühe circa 15 Min. kochen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken, 1 EL Crème Schmand zugeben und alles im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.

Tipp:
Die Suppe kühlen und vor dem Servieren mit einem Teelöffel leicht angerösteter Sonnenblumenkerne garnieren.

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Nährwerte:
Energie: 81 kcal
Eiweiß: 3,6 g
Kohlenhydrate: 4,6 g
Fett: 5,3 g

09-5154 IP 2A 02/09

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Reis mit Gemüse-Salat-Variation

Zutaten:
1 Tasse (100 g) gekochter Reis (halber Beutel) · 100 g Gurke
1 Mohrrübe · 1/2 Bund Radieschen · 1 Frühlingszwiebel
1/2 EL Olivenöl · Dill · Senf · Essig

Zubereitung:
Den Reis abkühlen lassen. Die Salatgurke und Möhre gut waschen, wenn nötig schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Radieschen und die Frühlingszwiebel waschen und in Scheiben schneiden. Aus 1 TL Senf, 1 TL Essig, 1/2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Dill und etwas Wasser eine Soße herstellen und mit den Salatzutaten vermischen. Den Reissalat kurz durchziehen lassen.

Tipp:
Der Salat lässt sich auch gut mitnehmen.

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Nährwerte:
Energie: 220 kcal
Eiweiß: 6,6 g
Kohlenhydrate: 33 g
Fett: 6 g

für ein besseres Leben
INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

09-5194 tp za 02/09

Frühlingssalat-Puten-Variation

Zutaten:

150 g gebratene Putenbrust · 50 g Kopfsalat · 1 Tomate
4 Radieschen · 1/2 Salatgurke · 1/2 Paprikaschote
100 g Honigmelone · 1/2 EL Olivenöl · 1/2 EL Rapsöl
Senf, Essig, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Radieschen, Salatgurke, Paprika und Tomate waschen und klein schneiden. Die geschälte Melone in Spalten schneiden. Aus 1/2 EL Olivenöl, 1 TL Senf, einem 1/2 TL Essig, etwas Wasser, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit Kräutern abschmecken. Die Soße über den Salat geben. Die Putenbrust in einem 1/2 EL heißem Rapsöl braten, würzen und über den Salat geben.

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Nährwerte:

Energie: 345 kcal
Eiweiß: 40 g
Kohlenhydrate: 16,4 g
Fett: 13 g

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

09-5194 IP ZA 02/09

Tomatensuppe

Zutaten:
250 g Tomatenpüree
(oder geschälte Tomaten aus der Dose)
1 TL Gemüsebrühe · 50 ml Wasser
1/2 EL Sahne · Salz, Pfeffer,
Knoblauch, Basilikum

Zubereitung:
Das Tomatenpüree, Wasser und die Gemüsebrühe in den Topf geben, kurz erhitzen und dann mit den Gewürzen abschmecken. Mit Basilikum und Sahne garnieren.

Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten

Nährwerte:
Energie: 65 kcal
Eiweiß: 2,4 g
Kohlenhydrate: 5,4 g
Fett:3,5 g

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

09-5194 IP 2A 02/09

Möhrensuppe

Zutaten:
200 g Möhren · 1/2 kleine Zwiebel
50 ml Wasser · Gemüsebrühe,
Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt

Zubereitung:
Möhren waschen, bürsten und in Stücke schneiden, mit Zwiebel, 50 ml Gemüsebrühe und einem Lorbeerblatt 15 Min. garen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:
Die Suppe mit einem 1/2 TL Sahne und etwas Petersilie verfeinern.

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Nährwerte:
Energie: 65 kcal
Eiweiß: 2,2 g
Kohlenhydrate: 8,1 g
Fett: 2,4 g

09-5194 IP 2A 02/09

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Kartoffeln mit Dip-Variationen

Kartoffeln mit Broccoli-Schinken-Quark

Zutaten:

2 mittelgroße Kartoffeln · 2 EL gekochter Broccoli
2 EL Magerquark · 1 EL saure Sahne · etwas Mineralwasser
1 Scheibe gekochter Schinken · Salz, Pfeffer, Muskat

Variationen: Küchenkräuter · 1 Paprika o. 1 große Mohrrübe oder 150 g Gurke

Zubereitung:

Kartoffeln kochen. Broccoli in wenig Wasser gar dünsten. Aus Quark, Mineralwasser und saurer Sahne einen Dip herstellen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den kleingeschnittenen Schinken und Broccoli mit dem Dip vermengen. Kartoffeln mit Dip anrichten.

Variationen: Den Dip mit Küchenkräutern, Paprikawürfeln, Möhrenraspeln oder Gurkenstiften anrichten.

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Nährwerte:

Energie: 305 kcal · Eiweiß: 12,5 g
Kohlenhydrate: 47 g· Fett: 6,6 g

09-5194 IP 2A 02/09

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Nudeln mit Rucola-Soße

Zutaten:
80 g Nudeln · 1 Hand Rucola · 1 Tomate
50 ml Milch · 1 EL Frischkäse · 1/2 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch · 1/2 EL Rapsöl · Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Rucola waschen und in Streifen schneiden, gut abtropfen lassen. Für die Soße die Zwiebel und den Knoblauch klein hacken und in Rapsöl glasig dünsten. Mit Milch auffüllen und den Frischkäse bei geringer Energiezufuhr circa 10 Min. einköcheln lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Rucola unterrühren (nicht mehr kochen) und die Soße mit den Nudeln vermischen. Mit Tomatenwürfeln garnieren.

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten

Nährwerte:
Energie: 350 kcal
Eiweiß: 17 g
Kohlenhydrate: 53 g
Fett: 7,4 g

09-5194 IP 2A 02/09

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Nudeln mit Paprika-Soße

Zutaten:
80 g Nudeln · 1 Paprika (rot) · 1/2 Zwiebel
1 TL Mehl · 1/2 Tasse Gemüsebrühe
1/2 EL Rapsöl · 1 TL Sahne · Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Die Nudeln kochen. Zwiebel schälen und fein würfeln, die Paprika waschen und ebenfalls würfeln. Beides kurz in heißem Rapsöl andünsten. Mit einem Teelöffel Mehl bestäuben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe zugeben und kurz köcheln lassen. Mit dem Pürierstab pürieren und die kalte Sahne zugeben. Die Soße über die Nudeln geben.

Tipp:
Kürbiskerne drüber geben.

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten

Nährwerte:
Energie: 350 kcal
Eiweiß: 12 g
Kohlenhydrate: 53 g
Fett: 9,8 g

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

09-5194 IP 2A 02/09

go INJOY Frühstücks-Shake

Zutaten:
2 EL Magerquark · 200 ml Milch (0,3% Fett)
1 EL geschroteter Leinsamen · 1 EL Haferflocken
ca. 100 g Obst (gefrorene Waldbeeren
Erdbeeren, Heidelbeeren)
1 EL Eiweißpulver (Vanille, Frucht)

Zubereitung:
Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem Shake verarbeiten.

Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten

Nährwerte:
Energie: 300 kcal
Eiweiß: 31,5 g
Kohlenhydrate: 26 g
Fett: 7,8 g

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

09-5194 IP ZA 02/09

Zwiebelsuppe

Zutaten:
1 Zwiebel · 300 ml Wasser
1 TL Gemüsebrühe
1/2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Eine mittelgroße, geschälte Zwiebel in Ringe schneiden. In Fett andünsten, mit 300 ml Gemüsebrühe aufgießen, etwa 10-15 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

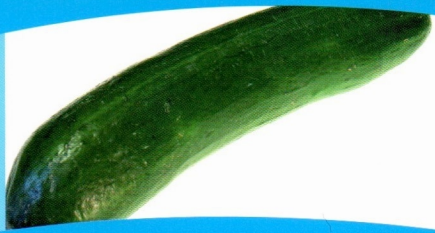
Nährwerte:
Energie: 56 kcal
Eiweiß: 1,4 g
Kohlenhydrate: 3 g
Fett: 4,4 g

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

09-5194 IP 2A 02/09

Griechische Gurkensuppe



Zutaten:
100 g Gurke · 125 g Buttermilch
2 EL Naturjoghurt · 1 EL saure Sahne
Zitrone · 1 Knoblauchzehe · Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Buttermilch mit Joghurt und saurer Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer, einer zerdrückten Knoblauchzehe und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Salatgurke gut waschen und fein raspeln. Mit dem Buttermilchgemisch vermischen.

Tipp:
Die Suppe mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten

Nährwerte:
Energie: 117 kcal
Eiweiß: 6,7 g
Kohlenhydrate: 11 g
Fett: 4,3 g

09-5194 IP ZA 02/09

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Tomaten-Brot

Zutaten:
2 Scheiben Vollkornbrot
1/2 EL Butter
1 Tomate
1/2 Zwiebel
Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

Zubereitung:
Die Brotscheiben mit Butter bestreichen. Das Brot mit jeweils einer in Scheiben geschnittenen Tomate belegen. Die Zwiebel in Ringe schneiden und über die Brote geben. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit:
ca. 5 Minuten

Nährwerte:
Energie: 268 kcal
Eiweiß: 7 g
Kohlenhydrate: 38 g
Fett: 9,5 g

09-5194 IP 2A 02/09

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS